

Persönliche PDF-Datei für

Mit den besten Grüßen vom Georg Thieme Verlag

www.thieme.de

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kollegen und zur Verwendung auf der privaten Homepage des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

Verlag und Copyright:

Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstraße 14
70469 Stuttgart
ISSN

Nachdruck nur
mit Genehmigung
des Verlags



Einlassen, Zulassen, Loslassen: Über ein konstruktives Leidensverständnis

Tatjana Schnell

Dieser Artikel entwickelt einen philosophisch-psychologischen Zugang zu einem aktiven Leidensbegriff und greift dabei existenzphilosophische und psychologische Ansätze auf.

Tantum interest, non qualia, sed qualis quisque patiatur. (Es kommt nicht darauf an, dass, sondern wie jemand leidet.) [1]

Einleitung

Die unterschiedliche Semantik der Begriffe Leid und Leiden ist aufschlussreich. Während Leid „etwas“ ist, das zustößt, drückt Leiden einen aktiven Aspekt aus. Dieser Beitrag stellt Ansätze eines konstruktiven Leidensbegriffs vor. Sie werden an psychologische Theorien angebunden und münden in Reflexionen darüber, wie Zugänge zu einem transformativen Verständnis von Leiden in der Sterbebegleitung eröffnet werden können.

Gesellschaftlicher Kontext

Unsere Gesellschaft hat sich weit entwickelt, wenn es darum geht, körperlich belastende Aktivitäten zu minimieren. So übernehmen Maschinen einen Großteil der ehemals körperlich anstrengenden Tätigkeiten im Haushalt (z. B. Waschen von Wäsche, Heizen), in der Landwirtschaft (z. B. Pflügen, Ernten, Melken) sowie in vielen weiteren Berufen (z. B. Straßenbau, Bäckerei, Metzgerei). Auch die Behandlung von körperlichen Schmerzen und psychischen Belastungen ist so weit fortgeschritten, dass es in einem Großteil der Fälle zu einer Linderung oder Beseitigung der Symptome kommen kann. Nicht zuletzt sorgen sozial- und rechtsstaatliche Leistungen dafür, dass lebensbedrohliche Situationen durch Armut oder Gewalt stark eingeschränkt sind.

Mit diesen Erfolgen ist eine hohe Erwartungshaltung entstanden. Anstrengung wird von vielen als Zumutung empfunden; tiefe Trauer und andere existenzielle Leiderfahrungen werden als etwas erlebt, das in unserem wohlorganisierten System keinen Platz hat. Es gäbe ja die Möglichkeit, sie zum „Verschwinden“ zu bringen: durch Ignorieren, Ablenkung (Arbeit, Konsum), Steigerung der Leistungsfähigkeit (körperliche

Fitness, Neuro-Enhancement) oder medikamentöse Behandlung (Antidepressiva, Beruhigungsmittel).

Wer sich dem Leid zuwendet, ihm Raum und die nötige Zeit gibt, ist währenddessen weniger effektiv und belastbar im Alltagsleben. Es sind somit nicht nur die eigenen Erwartungen, die den Umgang mit Leid beeinflussen. Auch die Umwelt übt Druck aus, schnellstmöglich dem System wieder effizient zur Verfügung zu stehen. Dies geschieht sowohl implizit („Ich muss ja für meine Familie da sein“; „Ich darf mich nicht so hängen lassen“) wie auch explizit (Umgang der Arbeitgeber mit Fehlzeiten im Beruf; Reaktionen von Freunden und Nachbarn). Ein Perspektivenwechsel erscheint notwendig, um einen Umgang mit Leid zu etablieren, der aktive und heilsame Auseinandersetzung ermöglicht.

Leid versus Leiden – eine Annäherung

Leid stößt mir zu. Leiden ist eine Tätigkeit. Ich kann eine aktive Haltung dem Leid gegenüber einnehmen, indem ich es annehme, (er)leide. Mit diesem Perspektivenwechsel gehen andere Kontrollerwartungen einher. Das Leid, das mir zustößt, erscheint bedrohlicher als das Leid, das ich erleide, dessen ich mich annehme.

Das Leid, das zustößt, wird als Ausdruck von Kontingenz erfahren: Es hätte auch nicht geschehen können! Warum ich? In Leiden verwandeltes Leid wird zu einer potenziell sinnhaften Erfahrung. Durch seine Annahme bin ich Mitakteurin im Leidensprozess. Das innere Geschehen, eventuell auch Aspekte des äußeren Geschehens, kann von mir gestaltet werden. Die Situation überwältigt mich nicht, im Sinne einer Wahrnehmung als Gefahr oder bereits eingetretener Verlust.

Merke

In der Transformation von Leid zu Leiden wird die Situation zur Herausforderung, die in Bewegung, Veränderung, Entwicklung münden kann.

Verschiedene Umgangsformen mit Leid

Ein solcher Verlust ist, je tiefer er uns trifft und je heftiger er uns angeht, desto mehr eine Aufgabe, das nun im Verlorensein hoffnungslos Betonte neu, anders und endgültig in Besitz zu nehmen: Dies ist dann unendliche Leistung, die alles Negative, das dem Schmerz anhaftet, alle Trägheit und Nachgiebigkeit, die immer einen Teil des Schmerzes ausmacht, auf der Stelle überwindet, dieser ist tätiger, innen wirkender Schmerz, der Einzige, der Sinn hat und unserer würdig ist [2].

Kierkegaard: Verinnerlichung des Leidens

Søren Kierkegaard (1813 – 1855) war ein dänischer Philosoph, der – neben Nietzsche – als früher Vertreter der Existenzphilosophie gilt. Die Existenzphilosophie stellt nicht den rationalen Diskurs, sondern die menschliche Erfahrung in den Vordergrund. Denken und Sein sollen eine Einheit sein. Dafür ist es notwendig, die künstliche Trennung von Subjekt und Objekt, von Selbst und Welt zu durchbrechen. Nach Kierkegaard ist es nicht möglich, objektive Wahrheiten und Werte zu definieren. Je nachdem, wie wir uns zu den Dingen – seien sie abstrakt oder konkret – verhalten, werden sie für uns wahr. Es geht also um einen Prozess der Aneignung oder Verinnerlichung, der das Gegebene zu einer persönlichen Tat-Sache umwandelt.

Dieses Verständnis des Bezugs zwischen Mensch und Welt geht mit einer besonderen Sicht auf das Leiden einher. Sie verdeutlicht, dass es nicht das Leid an sich ist, das bestimmte vorhersehbare Konsequenzen hat, sondern unser Verhalten dem Leid gegenüber. Diese Unterscheidung, so stellt Almut Furchert [3] in ihrem Buch über Kierkegaards Leidensdialektik fest, drückt sich auch darin aus, dass Kierkegaard den Begriff des Leidens dem des Leids vorzieht. Er bezieht sich auf das Verb leiden (dänisch: lide), das von dem mittelhochdeutschen Terminus für „in die Fremde ziehen, Not durchstehen“ abstammt. Es ist ein aktives Leidensverständnis, charakterisiert durch Handeln in einer als kritisch erfahrenen Situation, durch Aufbruch ins Unbestimmte.

Furchert arbeitet drei Arten der Leiderfahrung heraus, die Kierkegaard als aufeinanderfolgend beschreibt:

- Leid als Krisis der Erfahrungswelt, die einen Anstoß zur Verinnerlichung geben kann, d. h. dazu, sich bewusst in ein Verhältnis dem Leid gegenüber zu setzen;
- verinnerlichtes Leiden, d. h. Leid, das eine Person auf sich genommen hat, um es innerlich zu „durchleiden“;
- Leiden der Innerlichkeit auf einer existenziellen Ebene, wobei es um „Einlassen, Zulassen und Loslassen“ geht ([3], S. 338).

Diese Abfolge beschreibt einen Prozess, der nicht automatisch stattfindet. In vielen Fällen der Leiderfahrung wird er wohl gar nicht in Gang kommen. Nach Furchert spricht Kierkegaard diesbezüglich von einer unmittelbaren, d. h. das Leiden ignorierenden Position: „Die unmittelbare Lebensanschauung verhält sich derart zum Leiden, dass sie sich einer wesentlichen Haltung verwehrt“ ([3], S. 260). Vielmehr gehe es primär darum, Glück zu erreichen und Leid fernzuhalten.

Während schon Kierkegaard im 19. Jahrhundert eine solche Existenzvergessenheit beklagte, ist das Bedürfnis nach Glück in unserer heutigen Gesellschaft endemisch [4]. „Wem nun das Glück alles ist, dem kann ja das Leiden alles rauben“, schließt Furchert ([3], S. 261). Wer sich mit dem Leid nicht auseinandersetzt, wird von ihm überwältigt; so führt die Krisis unter Umständen zur Verdrängung oder Verbitterung, die eine Entwicklung hin zur Verinnerlichung verschließt.

Eine verinnerlichte Haltung zum Leid ist dadurch gekennzeichnet, dass eine Konfrontation mit der Tatsache stattgefunden hat, dass Leiden wesentlich zur Existenz gehört. Hier ist, in den Worten Heideggers (s. u.), eine Bewegung in Richtung Eigent-lichkeit (hin zum Eigenen) erfolgt, als deren Katalysator vor allem die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit und Verletzbarkeit gilt. Es geht nicht um das Leid als Äußeres, Fremdes, dem die Person zu entkommen versucht. Vielmehr steht eine bewusste innere Erfahrung des Leidens im Vordergrund. Leid wird dadurch nicht leichter. Aber der Schmerz erhält eine geistige, eine existenzielle Dimension, die die Sinnfrage berührt. Diesbezüglich kommt ihm eine transformative Kraft zu.

Heidegger: Die Angst als notwendiger Schritt zur Eigent-lichkeit

Für Martin Heidegger (1889 – 1976) gehörte Leiden zu dem Prozess, der auf dem Weg zur authentischen, eigent-lichen Existenz durchlaufen wird [5]. Er verwies darauf, dass vor allem in der Konfrontation mit der eigenen Sterblichkeit eine leidvolle Angst entstehen könne. Sie entwachse aus der veränderten Perspektive, die die eigene Endlichkeit eröffnet: Einerseits wird uns klar, dass wir in die Welt „geworfen“ sind und dem Tod nicht entrinnen können; es entsteht ein Gefühl der Ohnmacht. Andererseits stellt uns diese Erkenntnis vor die Fragen:

- Was habe ich bisher mit meinem Leben getan?
- Bin ich auf dem richtigen Weg?
- Habe ich die Freiheit meiner Wahlmöglichkeiten sinnvoll und verantwortlich genutzt?

In dieser Situation werden vertraute Überzeugungen und Illusionen infrage gestellt [4]. Der Rahmen unseres bisherigen Lebens beginnt zu wackeln, das Gehäuse zu

bröckeln – unser Dasein wird un-heimlich (nicht-heimlich, nicht-wohnlich).

Diese Erfahrung ist äußerst schmerzhaft, wie mehrere Studien aufzeigen. Sie geht einher mit Depressivität, Ängstlichkeit, Pessimismus und negativer Stimmung [6, 7]. Lebenszufriedenheit, Hoffnung und Selbstwirksamkeit sind stark eingeschränkt, Resilienz und Selbstregulationsprozesse sind vermindert [4, 8].

Und dennoch hat dieses Leiden ein großes Potenzial. Wie ein Weckruf führt es uns vor Augen, dass Leben anders sein kann: weniger Routine, Funktionieren und Erfüllen vorgestellter Erwartungen anderer an uns; mehr Ehrlichkeit uns selbst und anderen gegenüber sowie Authentizität. In diesem Sinne lässt sich Heideggers Verständnis der Angst als notwendigem Schritt zur Eigentlichkeit folgendermaßen übersetzen:

Die Physikalität des Todes vernichtet uns zwar, aber der Gedanke an ihn kann uns retten. ([9], S. 139).

Jaspers: Leiden als Grenzsituation

Karl Jaspers (1883 – 1969) bezeichnet unser Leben als eines, das immer schon durch Grenzsituationen gekennzeichnet ist. Allerdings sind wir uns dessen nur selten bewusst. Als eine Grenzsituation bezeichnet Jaspers die Erfahrung, dass „nichts Festes da ist, kein unbezweifelbares Absolutes, kein Halt, der jeder Erfahrung und jedem Denken standhielte“. ([10], S. 229)

Der menschliche Geist hat sich gegen solche Grenzerfahrungen gewappnet. Unsere Weltanschauung schafft ein Bild der Sicherheit, im Sinne eines Plans oder Systems, in das wir sinnvoll eingebettet sind. Dies drückt sich darin aus, dass wir gesellschaftliche Einrichtungen, Normen und Naturgegebenheiten als selbstverständlich ansehen. Wenn wir uns jedoch dessen bewusst werden, dass es sich um Konventionen, um Illusionen, gar um Widersprüche handelt, so gelangen wir in eine Grenzsituation.

Die Situation zeigt auf, macht uns bewusst, dass das, woran wir uns orientiert haben, keinen unbezweifelbaren Status hat. Durch Wohlwollen motiviertes Handeln kann Leid bei anderen hervorrufen. Das Vertrauen darin, dass die Welt gerecht ist, wird durch Gegenbeispiele erschüttert. Lieben wird nicht erwidert. Der Verlauf des eigenen Lebens – ebenso wie das Scheiden daraus – kann nicht kontrolliert werden. Diese Erfahrungen sind schwer zu ertragen. Sie stellen keinen Irrtum, keinen Fehler, kein Missverständnis dar, so Jaspers, denn diese wären lösbar. Grenzsituationen aber sind nicht lösbar. Sie sind eine Form des Leidens, die als Grenze, als Unabwendbares begriffen wird.

Wie reagieren Menschen darauf? Jaspers nennt drei mögliche Reaktionen:

- Der Mensch wird zerstört: Die existenzielle Unsicherheit geht einher mit Lähmung des Handelns, Erkennens und Lebens.
- Der Mensch verdrängt die Zweifel und Widersprüche, die sich auftun; er kommt zu scheinbaren Lösungen, oder er resigniert.
- Der Mensch gewinnt Kraft durch das Einlassen auf die Zweifel und Widersprüche. „Es ist diese Kraft immer ein Wagen, ein Versuchen, was der Mensch und die Welt sei, nie ein ruhiger Besitz, nicht auf Rezepte und Regeln zu bringen.“ ([10], S. 241)

Die dritte, einlassende Reaktion ist Kierkegaards Leiden der Innerlichkeit vergleichbar. Es geht um ein aktives Zulassen dessen, was Leiden verursacht – wodurch erst ein Loslassen möglich wird. Zugleich werden Kräfte freigesetzt, die Sinnerfüllung und geistiges Wachstum anstoßen. So dient das bewusste Leiden der Erhellung der Existenz.

Tillich: Der Mut zur Verzweiflung

Der protestantische Theologe und Religionsphilosoph Paul Tillich (1886 – 1965) befasste sich mit der Bedeutung des Zweifels. Er galt ihm als Ausdruck der allgemeinen Unsicherheit menschlichen Seins. Diese beruhe auf drei Typen der Angst:

- der Angst vor Schicksal und Tod,
- der Angst vor Schuld und Verdammung sowie
- der Angst vor Leere und Sinnlosigkeit.

Die letztgenannte Form der Angst sah er vor allem mit der Neuzeit verknüpft. Realistisch erkannte er an, dass die Themen der Endlichkeit, des richtigen Lebens und des Lebenssinns – auf die sich die drei Typen von Angst beziehen – nicht zweifelsfrei gelöst werden können. Es gibt keine objektive, eindeutige Antwort. Der daraus resultierende Zweifel ist belastend – und dennoch ein notwendiger Schritt in der Anerkennung des eigenen Seins.

Aus diesem Grunde bedarf es, nach Tillich, eines Mutes zum Sein [11]. Dieser Mut ist einer, der nicht das Siegen im Sinne hat. Es ist der Mut, den Zweifel ernst zu nehmen, gar zu verzweifeln. Durch dieses Hindurchgehen durch den Zweifel gelangen wir zu einer Art Glaube, der keinem Zweifel weichen muss. Tillich nennt ihn den „absoluten Glauben“ ([11], S. 138). Es ist ein Glaube, der kein Ort ist, ohne Namen, ohne Kirche, ohne Kult oder Theologie – der aber in der Tiefe all dessen wirksam ist: „Er ist die Macht des Seins, an dem sie alle partizipieren und dessen fragmentarische Ausdrucksformen sie sind [...]. Der Mut zum Sein gründet in dem Gott, der erscheint, wenn Gott in der Angst des Zweifels untergegangen ist“ ([11], S. 138f.). Was bleibt, ist,

nach Tillich, die Macht des Sein-Selbst. Sie nimmt uns an, bejaht uns und verleiht den Mut zum Sein [12].

Anbindung an psychologische Theorien

Die dargestellten Ansätze von Kierkegaard, Heidegger, Jaspers und Tillich finden ihre Entsprechung in den Theorien der Positiven Desintegration (Dabrowski), der Logotherapie (Frankl) und der Existenziellen Psychotherapie (Yalom). Sie werden gestützt durch Befunde zum Posttraumatischen Wachstum (Calhoun & Tedeschi).

Dabrowski: Leiden als notwendiger Schritt zur Authentizität

Kazimierz Dabrowski (1902 – 1980) war ein polnischer Psychiater. Er entwickelte einen neuen Zugang zum Verständnis psychischer Neurosen, die für ihn keine Erkrankung darstellten, sondern einen notwendigen Entwicklungsschritt. Seine Theorie der Positiven Desintegration geht davon aus, dass psychologische Reifung nur stattfinden kann, wenn der Status quo durch Krisen infrage gestellt wird. Eine solche Desintegration ist dann als positiv zu bewerten, wenn sie zu einer Entwicklung führt, nicht nur zu einer Wiederherstellung des vorherigen Zustands.

Dabrowskis Konzept der positiven Desintegration zeigt eine große Nähe zu Kierkegaards Leiden der Innerlichkeit und Jaspers' Einlassen auf eine Grenzsituation. Bei allen dreien geht es darum, sich aktiv mit der das Leid hervorrufenden Situation auseinanderzusetzen, die Widersprüche und Zweifel auszuhalten und somit eine komplexere Weltansicht zu erlangen. Gleichzeitig gehen alle drei Autoren davon aus, dass diese Konfrontation mit einer Schärfung der Selbstwahrnehmung einhergeht.

Wenn keine Entscheidung, keine Sichtweise, kein Weg selbstverständlich ist, dann muss eine Wahl getroffen werden. Um wählen zu können, bedarf es einer Bewusstheit persönlicher Werte, Ziele und Eigenschaften. Dies wiederum gilt als Grundlage einer authentischen und wertorientierten Existenz.

Mit seiner Theorie der Positiven Desintegration ging Dabrowski jedoch noch weiter. Er eröffnete eine neue Perspektive, indem er negative Gefühle bis hin zu klinischen Störungsbildern als notwendige Schritte für persönliches Wachstum bezeichnete. Wenn wir uns ehrlich und realistisch mit uns selbst und der Welt auseinandersetzen, meinte Dabrowski, dann kämen wir nicht umhin, Dinge wahrzunehmen, die schmerzen. Durch die Erkenntnis von dem, was ist, und dem, was unserer Meinung nach sein sollte, entstünden Unzufriedenheit, Erleben von Minderwertigkeit, Angst, Hemmungen,

Ambivalenzen und Depressivität. Doch all dies seien Anzeichen psychischer Gesundheit.

Merke

Leid, Einsamkeit, Selbstzweifel, Traurigkeit, innere Konflikte: Dies sind Gefühle, mit denen wir nicht zu leben gelernt haben, die wir nicht angemessen wertschätzen, die wir als schädlich und völlig negativ ablehnen – tatsächlich aber handelt es sich um Symptome eines Bewusstseins, das sich weiterentwickelt [13].

Warum sollten solch leidvolle Erfahrungen notwendig sein auf dem Weg zu einem authentischen Leben? Nach Dabrowski ist die primäre Persönlichkeitsintegration aller Menschen durch geringe Selbstkenntnis und Bewusstheit gekennzeichnet. Handeln ist vor allem automatisch und reflexiv, bestimmt durch Instinkte einerseits und soziale Kräfte andererseits. Normen und Rollen werden unhinterfragt übernommen. Dadurch besteht die Gefahr der Manipulierbarkeit sowie eines Lebens nach den Vorgaben anderer, was einem Ausleben persönlicher Begabungen entgegenstehen kann.

Frankl: Der Sinn des Leidens

Der Gründer der Logotherapie, Viktor Frankl (1905 – 1997), sah ebenfalls einen Sinn im Leiden. Er ging gar so weit zu behaupten, Leiden sei eine einzigartige Möglichkeit, Lebenssinn zu finden. Auch er bezog sich auf die Spannung zwischen dem, was ist, und dem, was sein sollte, die im Leiden bewusst wird. Er bezeichnete sie als eine „revolutionäre“ Spannung, da sie eine Entwicklung auf das Sollen hin motiviere. So könne Reifung geschehen, ein Wachsen am Leiden, das uns reicher mache. Als Beispiel nennt Frankl die Auflehnung trauernder Menschen dagegen, Schlafmittel zu nehmen, die verhindern sollen, „die Nächte durchzuweinen“ ([14], S. 161). Im Gegensatz zur Flucht in die Unbewusstheit könne das Erleiden der Trauer zu persönlichem Wachstum führen.

Auch in seinem Konzept der Einstellungswerte griff Frankl die Bedeutung des Leidens auf [14]. Einstellungswerte kommen zum Tragen, so Frankl, wenn wir mit unabänderlichen Bedingungen konfrontiert sind. Solange wir Bewusstsein haben, seien wir frei, uns innerlich zu diesen Bedingungen zu verhalten. Wir haben die Wahl zwischen Verzweiflung, Auflehnung oder Aufgabe einerseits und der tapferen und würdevollen Annahme des Schicksals andererseits ([14], S. 93). Durch letzteres wiederum könne Sinn entstehen oder bestehender Sinn gefestigt werden.

Yalom: Auseinandersetzung mit den irreversiblen Grenzsituationen

Irvin Yalom (*1931) gilt als der wichtigste lebende Vertreter der Existenziellen Psychotherapie. Er vertritt die existenzialphilosophische These, dass ein gutes Leben

nur auf der Basis von Selbsterkenntnis möglich sei. Und diese entstehe aus der Auseinandersetzung mit den „irreversiblen Grenzsituationen“ ([9], S. 191) unseres Lebens: Tod, Freiheit, Isolation und Sinnlosigkeit.

- Die Bewusstwerdung unserer eigenen Sterblichkeit intensiviert die Selbstwahrnehmung. Sie kann als Katalysator zu einem authentischeren Modus des Seins wirken.
- Die Erkenntnis der Freiheit, die wir in der Gestaltung unseres Lebens haben, führt uns vor Augen, dass daraus Verantwortung erwächst: die Verantwortung, das eigene Leben so zu führen, wie wir es für richtig halten.
- Existenzielle Isolation steht für die Einsicht, dass wir allein in den Tod gehen werden; dass in existenziellen Entscheidungssituationen niemand da ist, der uns Verantwortung abnehmen könnte.
- Sinnlosigkeit steht für die Annahme, dass es keinen übergeordneten Plan für jedes Menschenleben gibt, der uns leiten und führen könnte. Es ist somit an uns, einen sinnvollen Weg zu finden und entsprechend zu handeln.

Alle vier Grenzsituationen stellen Zumutungen dar, die als schwierig und oft auch leidvoll erlebt werden. Mit Heidegger geht Yalom davon aus, dass die Auseinandersetzung damit eine existenzielle Angst hervorruft, welche wiederum notwendig ist, um ein eigentliches, authentisches Leben zu führen. Daher werden Klientinnen und Klienten der existenziellen Psychotherapie konsequent mit den vier Grenzsituationen konfrontiert, bzw. es wird an Problemen gearbeitet, die aus der existenziellen Angst erwachsen. Dafür, dass ein solcher „Weckruf“ tatsächlich mit persönlichem Wachstum einhergeht, gibt es mehrere empirische Belege (z. B. [15]).

Posttraumatisches Wachstum: Verletzbarkeit und Stärke

Die Theorie des Posttraumatischen Wachstums wurde von Richard G. Tedeschi und Lawrence G. Calhoun entwickelt. Sie beschreibt positive psychologische Veränderungen, die aus der Auseinandersetzung mit Krisen hervorgehen. Damit Wachstum stattfinden kann, gilt es als notwendig, dass die Krise zu einem Aufbrechen vorher bestehender Vorstellungen führt. Die Autoren sprechen bildhaft von einer Wirkung, die der eines Erdbebens gleicht. Instabile (Gedanken-)Gebäude werden zerstört und bei positiver Entwicklung durch stabilere und der Umgebung angemessenere ersetzt.

Auf psychologischer Ebene zeigt sich solches Wachstum in Folgendem:

- intensivere Wertschätzung des Lebens,
- intensivere persönliche Beziehungen,
- Entdeckung neuer Möglichkeiten,

- Intensivierung des spirituellen Bewusstseins und
- Bewusstwerdung der eigenen Stärken [16].

Merke

Die resultierende Selbstwahrnehmung ist jedoch nicht durch ein Gefühl der Unverwundbarkeit gekennzeichnet; vielmehr kommt es auch hier zu einer komplexeren Wahrnehmung von Selbst und Welt dahingehend, dass Paradoxien gesehen und angenommen werden.

So zeigt sich z. B. ein gleichzeitiges Bewusstsein eigener Verletzbarkeit und Stärke, in dem Sinne, dass Stärke als Folge der Verletzbarkeit wahrgenommen wird.

Zugänge zu konstruktivem Leiden in der Sterbebegleitung

Die Gewissheit, dass der eigene Tod in absehbarer Zeit eintreten wird, ist für viele Menschen ein schwer zu ertragender Zustand. 60% der Bevölkerung gaben in einer Emnid-Umfrage [17] an, einen schnellen und plötzlichen Tod einem bewussten und begleiteten Sterben vorzuziehen. Es mag daran liegen, dass die Tatsache der eigenen Sterblichkeit so lange ignoriert werden kann, wie sie nicht definitiv ist; solange wir sagen können: „Man muss sterben“ – aber nicht sagen müssen: „Ich werde sterben.“

Die Konfrontation mit der Tatsache, dass das eigene Sterben ansteht, ist eine irreversible Grenzsituation. Als Sterbende können wir uns nur schwer innerlich davon distanzieren. Ein Versuch, die Auseinandersetzung damit zu umgehen, mag sich in Verleugnung oder dem Wunsch nach Sedierung ausdrücken. Ähnliche Prozesse können seitens der Angehörigen auftreten, erwachsend aus dem Wunsch, das Leiden aufgrund des Verlusts zu vermeiden. Was beide – Sterbende und Angehörige – dabei in Gefahr sind zu versäumen, ist die Erfahrung der transformativen Kraft, die in der Annahmeer und bewussten Auseinandersetzung mit der Leidsituation entstehen kann (z. B. im Sinne eines Posttraumatischen Wachstums).

Gibt es eine Möglichkeit, die Verwandlung von Leid in aktives Leiden im Rahmen der Sterbebegleitung zu unterstützen? Die Situation ist schmerzhaft – wie kann man Sterbende und ihre Angehörigen dazu einladen, noch (!) bewusster zu leiden? Der Ansatz scheint dem Ziel der Palliativ Care zuwiderzulaufen, die ja doch Schmerzen lindern will.

Folgen wir den Annahmen Kierkegaards, Heideggers, Jaspers, Dabrowskis und Frankls, dann geht es primär um eine innere Haltung. Sie wird tragend, wenn sie von einem System und den darin Handelnden vertreten

wird. Dafür wäre es hilfreich, wenn im Rahmen der Palliative Care zwischen Schmerz und Leiden unterschieden würde. Während der körperliche Schmerz durch Pharmazeutika und/oder körperbezogene Therapien möglichst schnell gelindert werden kann und sollte, gilt es, eine andere Perspektive einzunehmen, wenn es um existenzielles Leiden geht.

Verlässt man sich auf die theoretischen Ausarbeitungen und vielfältigen empirischen Belege, so kann man davon ausgehen, dass ein bewusstes Einlassen auf das Leiden mit persönlicher Klärung einhergeht. Eine solche „Erhellung der Existenz“ (Jaspers) ist ein Schritt der Reifung, der dazu beitragen kann, die Tatsache des Sterbens „zuzulassen“ und somit letztendlich „loszulassen“ (Kierkegaard).

Auch für diejenigen, die Sterbende begleiten, wird eine solche Haltung hilfreich sein. Anzuerkennen, dass Existieren und die Erfahrung von Grenzsituationen zusammengehören (Jaspers, Dabrowski), wird zwar die eigene Verletzbarkeit und Endlichkeit ins Bewusstsein rufen, aber gleichzeitig auch eine Gewissheit von Stärke erwachsen lassen, wie die Befunde zum Posttraumatischen Wachstum zeigen.

PRAXIS

Können Sterbebegleiterinnen und -begleiter davon ausgehen, dass existenzielles Leiden am Lebensende bewältigbar ist, dass eine Auseinandersetzung damit mit hoher Wahrscheinlichkeit gar zuträglich für die Leidenden sein kann, dann wird es ihnen gelingen, Leiden zuzulassen, es auszuhalten und, in Zuversicht, zu begleiten.

Zulassen, aushalten und begleiten stellt in diesem Fall bereits eine Herausforderung dar; mehr ist jedoch auch nicht zu leisten. Begleiterinnen und Begleiter können nicht die existenziellen Probleme der Sterbenden lösen.

Von Hiobs Ringen mit dem Leiden können wir lernen, dass allgemeine Wahrheiten oder gut gemeinte Ratschläge hier nicht weiterhelfen. Vielmehr geht es darum, dem um Wahrheit und Sinn Ringenden ermutigend zur Seite zu stehen, bis sich ihm die Wahrheit selbst erschließt ([3], S. 18).

Zum „Tragen“ kommt in diesem Fall die Beziehung zwischen Sterbenden und Begleitenden. Wie psychologische Studien aufzeigen, geht bereits die Anwesenheit einer wohlgesonnenen Person mit verminderter Stressreaktion auf einen vorhandenen Stressor einher. So wirkt die Präsenz eines wohlwollenden Individuums als „sozialer Puffer“, der kardiovaskuläre wie auch hormo-

nelle Reaktionen auf Stressoren abfedert und somit einen entspannteren, freieren, da weniger belasteten Umgang mit der Situation ermöglicht. Dies zeigt sich im Alltag, wo z. B. die Nähe zu anderen Menschen dabei hilft, kritische Lebensereignisse zu bewältigen [18], wie auch in akuten Stresssituationen [19]. Darüber hinaus gibt es mehrere Belege dafür, dass nicht-sexuelle, einfühlbare körperliche Berührungen schmerzlindernd wirken [20] und Stressreaktionen vermindern [21]. Dazu zählen das Halten der Hand wie auch Umarmungen [22].

Auf der Erfahrungsebene eröffnet die Tatsache, dass eine wohlwollende Person anwesend, idealerweise mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit präsent ist, einen sicheren Raum. Eine solche Präsenz bietet Halt beim Blick in den Abgrund. Sie ermutigt, Verzweiflung zuzulassen und dadurch zu einem „absoluten Glauben“ im Sinne Tillichs zu gelangen: zu der Erfahrung, dass da jemand ist, der oder die uns annimmt und bejaht, und dass durch diese Person hindurch das Sein-Selbst aufscheint.

PRAXIS

Diese Prozesse finden oft im Verborgenen statt. Wie auch immer ein sterbender Mensch seinen Weg wählt, seine Autonomie bleibt in jedem Falle zu achten. Wer auf Angebote oder Einladungen, das Leiden zuzulassen, nicht eingeht, wird seine Gründe haben. Wer nicht über Leiden spricht, mag es für sich akzeptiert oder bereits überwunden haben. Von außen ist dies oft nicht ersichtlich. Worüber man nicht sprechen kann, darüber muss man [nicht] schweigen (Wittgenstein). Aber man kann.

Fazit

Unsere Gesellschaft pflegt die Illusion, ein schmerzfreies Leben sei möglich. Alles Streben geht zum Glück – verstanden als die Erfahrung möglichst vieler angenehmer und weniger negativer Gefühle. Die Bedeutung letzterer wird dadurch jedoch verzerrt und unterschätzt.

Im Prozess der Sterbebegleitung sind Ängste vor der Angst unangebracht. Hier geht es darum, Grenzsituationen ins Auge zu blicken. Die wichtige Erfahrung von Ich-Integrität am Lebensende [23] beruht darauf, das eigene Leben zu akzeptieren, in seiner Widersprüchlichkeit und Unfertigkeit. Der Weg dorthin geht für manche durch Zweifel und Verzweiflung – deren Ertragen und Zulassen jedoch ein erfülltes Loslassen erst ermöglichen mag.

Danksagung

Mit herzlichem Dank an Dr. Gerhard Waibel, der aus seinem großen Erfahrungs- und Wissensschatz heraus wertvolle Anregungen zu diesem Beitrag geliefert hat, sowie an Christine Pratzner Seykora und Peter Lang für den aufschlussreichen und intensiven Austausch zum Thema.

Korrespondenzadresse

Assoziierte Prof. Dr. Tatjana Schnell
Universität Innsbruck, Institut für Psychologie
Innrain 52
6020 Innsbruck, Österreich
tatjana.schnell@uibk.ac.at

Literatur

- [1] Augustinus. De Civitate Dei, 1, Caput VIII. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft; 1981
- [2] Rilke RM. Die Briefe an Gräfin Sizzo. Wiesbaden: Insel Verlag; 1951
- [3] Furchert A. Das Leiden fassen: Zur Leidensdialektik Søren Kierkegaards. Freiburg im Breisgau: Alber; 2012
- [4] Schnell T. Psychologie des Lebenssinns. Heidelberg: Springer Verlag; 2016
- [5] Heidegger M. Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer; 1963
- [6] Damásio BF, Koller SH, Schnell T. Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Psychometric properties and sociodemographic findings in a large Brazilian sample. *Acta Invest Psicol* 2013; 3: 1205–1227
- [7] Schnell T. The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): relations to demographics and well-being. *J Positive Psychol* 2009; 4: 483–499
- [8] Hanfstingl B. Ego- and spiritual transcendence: relevancies for psychological resilience and the role of age. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2013; D 949838; doi: 10.1155/2013/949838
- [9] Yalom I. Existentielle Psychotherapie. Bergisch-Gladbach: EHP; 2010
- [10] Jaspers K. Psychologie der Weltanschauung. Berlin: Springer Verlag; 1954
- [11] Tillich P. Der Mut zum Sein. Berlin: Walter de Gruyter; 2015
- [12] Tillich P. Systematische Theologie I/II. Stuttgart: Evangelisches Verlagswerk; 1973
- [13] Tillier B. Be Greeted Psychoneurotics. 1995: Im Internet: <http://positivedisintegration.com> (Stand: 19.01.2017) (Übersetzung T. Schnell)
- [14] Frankl VE. Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse; zehn Thesen über die Person. Wien: Deuticke; 2005
- [15] Martin LL, Campbell WK, Henry CD. The roar of awakening: mortality acknowledgment as a call to authentic living. In: Greenberg J, Koole SL, Pyszczynski TA, eds. *Handbook of experimental existential psychology*. New York: Guilford Press; 2004: 431–448
- [16] Zöllner T, Calhoun LC, Tedeschi RG. Trauma und persönliches Wachstum. Psychotherapie der posttraumatischen Belastungsstörungen. Stuttgart: Thieme; 2006
- [17] Deutsche Hospiz Stiftung. Meinungen zum Sterben. Dortmund: Emnid-Umfrage; 2001
- [18] Hostinar CE, Sullivan RM, Gunnar MR. Psychobiological mechanisms underlying the social buffering of the hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis: a review of animal models and human studies across development. *Psychol Bull* 2014; 140: 256–282
- [19] Uchino BN, Garvey TS. The availability of social support reduces cardiovascular reactivity to acute psychological stress. *J Behav Med* 1997; 20: 15–27
- [20] Master SL, Eisenberger NI, Taylor SE et al. A picture's worth. Partner photographs reduce experimentally induced pain. *Psychol Sci* 2009; 20: 1316–1318
- [21] Ditzén B, Neumann ID, Bodenmann G et al. Effects of different kinds of couple interaction on cortisol and heart rate responses to stress in women. *Psychoneuroendocrinology* 2007; 32: 565–574
- [22] Cohen S, Janicki-Deverts D, Turner RB et al. Does hugging provide stress-buffering social support? A study of susceptibility to upper respiratory infection and illness. *Psychol Sci* 2015; 26: 135–147
- [23] Erikson EH. Childhood and society. New York: W. W. Norton; 1993